



تفاوت شیر پاستوریزه و استریلیزه در چیست؟

برخی از مردم معتقدند که شیر
استریل با ماندگاری بالا، حاوی
مواد نگهدارنده و نوشیدن آن
برای سلامتی مضر است.



در نوشتار پیش رو در این
خصوص توضیحاتی داده
می شود که امیدواریم برای
آگاهی شما دوستان ارجمنند
مفید باشد.

❖ شیر پاستوریزه:

شیری که به مدت ۱۵ ثانیه در دمای ۷۲ درجه حرارت دیده است و می‌توان آن را به مدت چند روز نگهداری و مصرف کرد.

❖ شیر استریلیزه:

این محصولات که با نام «UHT» یا «فرادما» نیز شناخته می‌شوند، به مدت ۲ تا ۱۰ ثانیه در دمای ۱۳۸-۱۴۵ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده‌اند و می‌توان آن‌ها را تا زمانی که باز نشده‌اند در دمای محیط به مدت ۶-۱۲ ماه نگهداری کرد. اما پس از باز کردن بسته‌بندی باید طی حداکثر ۵ روز مصرف شوند.



آیا شیر استریل حاوی مواد نگهدارنده است؟

خیر. هیچ گونه ماده
نگهدارنده شیمیایی یا
غیر از آن در ترکیب
شیرهای استریلیزه
وجود ندارد.



اهمیت مصرف لبنیات پاستوریزه یا استریل

مصرف محصولات لبنی غیرپاستوریزه یا غیراستریلیزه با بروز بیماری‌های زیادی همچون بیماری‌های عفونی، گوارشی و بیماری‌های مشترک میان انسان و دام همراه است و باید از مصرف اینگونه مواد پرهیز کرد. بر اساس یک باور غلط، عده‌ای تصور می‌کنند که خواص این مواد از نوع پاستوریزه آن‌ها بیشتر است؛ غافل از اینکه ممکن است در اثر مصرف این نوع مواد غذایی دچار بیماری‌های سختی همچون تب مالت شوند.





تهیه و تنظیم:

**مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین**